



## CATALOGUE DES FORMATIONS 2024

Usage des plantes médicinales

Aromathérapie

Gestion du stress et bien-être

Botanique et reconnexion à la nature

### CONTACT

Anne-Sophie LEMAIRE - 06 77 77 56 93

[phytopause@gmail.com](mailto:phytopause@gmail.com)

[www.phytopause.fr](http://www.phytopause.fr)



## Le catalogue en un coup d'oeil

### Ateliers de sensibilisation (3h)

- Découverte de la phyto-aromathérapie (une demi-journée pour voyager au cœur des plantes médicinales)
- Balades botaniques à thème (les bonnes « mauvaises » herbes, balade de l'apprenti botaniste, botanique et bien-être)
- Découverte de la reconnexion à la nature

### Formations

- Les bases de la botanique (7h)
- Les bases de la cosmétique naturelle (11h)
- Les bases de l'herboristerie (7h)
- Les bases de la phytothérapie (11h)
- Les bases de l'aromathérapie (11h)
- Utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles pour mieux gérer le stress (11h)
- La boîte à outils anti-stress en santé naturelle (14h)
- Concevoir une malle pédagogique « botanique et reconnexion à la nature » (14h)

Certaines thématiques peuvent être abordées sous forme de stage de 1 à 3 jours :

- Mon assiette sauvage
- Les bases de l'herboristerie
- Ma trousse de santé végétale
- Initiation à la botanique et découverte de la reconnexion à la nature

## Conception et animation des formations : Anne-Sophie Lemaire.

Je suis docteur en médecine et formatrice en santé naturelle. Je suis également l'auteur de 2 ouvrages pratiques (« prendre soin de sa peau au naturel », « les tisanes de l'herboriste »). J'ai créé Phytopause en 2019 pour promouvoir la santé dans toutes ses facettes (éducation, alimentation, mouvement, soin par les plantes, écologie...).

Nos formations se font toujours en lien avec la *nature*, la clé de voûte pour moi d'une meilleure santé : elle nous permet entre autre de nous nourrir, de nous oxygéner, de favoriser le mouvement et le sport d'une manière générale, elle nous donne les moyens de nous ressourcer et de mieux gérer le stress inhérent à notre société.

Ma *pédagogie* s'est nourrie à plusieurs sources : le milieu scientifique de mes études médicales, la pratique du qigong, un véritable art de vivre qui permet d'harmoniser le souffle, le corps et l'esprit et nous relie à la spiritualité, mes collaborations avec des professionnels de l'éducation qui utilise les techniques de la communication non violente, ma pratique personnelle de différentes techniques de relaxation et de l'éco-thérapie pour la gestion du stress que je suis en train d'approfondir par une formation de relaxation intégrative.

Quelques précisions sur mon parcours :

Je suis titulaire du diplôme universitaire d'aromathérapie scientifique de Dijon et d'un diplôme inter-universitaire de médecine environnementale (Nice-Montpellier), certifiée Imderplam (école d'herboristerie membre de la Fédération française des écoles d'herboristerie), pratiquante de Qigong depuis 10 ans, en cours de formation de relaxation intégrative auprès du Dr Servant (Symbiofi). Je pratique la botanique de terrain et continue de me former en faisant régulièrement des stages.

J'ai aussi mis en place 2 formations en ligne dont le contenu est visible via la boutique pédagogique du site de phytopause :

- « Ma trousse de santé végétale » qui propose l'essentiel en phyto-aromathérapie pour constituer sa trousse de santé familiale
- « Mon assiette sauvage », un module qui propose l'essentiel pour identifier, cueillir, préparer et cuisiner une vingtaine de plantes sauvages comestibles communes (à suivre en complément de sorties terrain)

Je suis à votre disposition pour adapter les différentes formations proposées à vos besoins spécifiques.





*Atelier de sensibilisation*  
Découverte de la phyto-aromathérapie

Une demi-journée pour voyager au cœur des plantes médicinales. Tisanes, huiles essentielles, extraits végétaux, que ce soit pour un usage cosmétique ou pour les petits maux de tous les jours, vous découvrirez comment bien les choisir et les utiliser.

*Thématiques possibles*

- 10 plantes médicinales indispensables pour le quotidien
- Prendre soin de sa peau au naturel avec les huiles végétales et les hydrolats
- Les bases de l'aromathérapie
- Les plantes médicinales anti-stress
- Les huiles essentielles du bien-être
- La trousse phyto-aroma d'urgence

*Sensibilisation*  
Balades botaniques à thème

Trois heures de balade (marche de niveau facile à moyen) pour s'initier à la botanique, découvrir les usages des plantes sauvages et se ressourcer grâce à la nature.

*Thématiques possibles*

- Les bonnes « mauvaises » herbes : découverte d'une vingtaine de plantes sauvages comestibles et médicinales
- Balade de l'apprenti botaniste : pour s'initier à la botanique de terrain, développer son sens de l'observation et s'émerveiller devant l'ingéniosité des plantes
- Balade aromatique (Alpilles) : découverte des plantes aromatiques sauvages et approche sensorielle de l'aromathérapie
- Balade, botanique et bien-être : balade entrecoupée de moments de reconnexion à la nature et de temps de relaxation

*Sensibilisation*  
Re-connexion à la nature

Une demi-journée pour découvrir le concept de reconnexion à la nature et expérimenter plusieurs techniques faciles à mettre en place dans son quotidien. Les exercices de reconnexion à la nature sont une manière simple de retisser du lien avec le monde vivant, de prendre soin de soi, de développer ses capacités à gérer le stress et se ressourcer en cas d'éco-anxiété.



Formation  
Les bases de la botanique

*Date* : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : nécessité d'un jardin ou espace naturel

*Public*

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels de l'animation nature, du développement durable, de l'éducation qui souhaitent introduire des éléments de botanique dans leurs animation

*Prérequis* : Aucun

*Objectifs de la formation*

- Découvrir la botanique de façon ludique
- Se reconnecter à la nature pour optimiser sa santé
- Retrouver l'émerveillement face à la nature pour mieux en prendre soin

Pour mieux prendre soin de la nature, il faut d'abord prendre le temps de la regarder et de la comprendre... La botanique est un préalable à une meilleure connaissance des plantes, et tout commence par le vocabulaire qui peut sembler compliqué pour le débutant. L'observation directe des plantes dans leur environnement permet de mieux saisir (et retenir!) les définitions.

*Contenus*

- Généralités sur les plantes et leur cycle de vie
- Généralités sur la classification des végétaux
- Echanges sur l'importance de la biodiversité pour le bien-être humain
- Vocabulaire botanique élémentaire
- Bases de la reproduction des plantes et de leurs modes de dissémination
- Rappel des règles de cueillette pour faire une récolte d'échantillons végétaux respectueuse et sans risque
- *En option* : découverte des usages des plantes (comestibles, cosmétiques, médicinales), découverte de l'usage des flores (livres servant à identifier les plantes)

*Moyens pédagogiques*

- Immersion nature pour observer les plantes dans leur environnement
- Récolte d'échantillons pour une mise en herbier
- Temps de restitution collective pour favoriser les échanges (herbier collectif de type "land-art", poster...)
- Temps de créativité sur le thème du végétal, nécessaire à l'approche sensible du vivant
- Remise de supports numériques pour approfondissement personnel



*Formation*

## Les bases de la cosmétique naturelle

*Date* : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : à la demande

### *Public*

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels du milieu de la cosmétique qui souhaite découvrir les ingrédients utilisés spécifiquement en cosmétique naturelle

*Prérequis* : Aucun

### *Objectifs de la formation*

- Découvrir les différents ingrédients utilisés en cosmétique naturelle
- Identifier les éléments d'une trousse de toilette familiale « presque zéro déchet »

### *Contenus*

- Rappels de définitions et contexte réglementaire
- Rappels sur les besoins de la peau
- Rappels sur les types de produits cosmétiques et l'offre mise à disposition du consommateur (cosmétique conventionnelle, naturelle, bio, fait-maison...)
- Les ingrédients utilisés en cosmétique naturelle (huiles végétales, hydrolats, poudres de plantes, extraits, huiles essentielles...)
- Présentation d'une trousse de toilette type et alternatives en cosmétique naturelle
- Présentation de formulations type en cosmétique naturelle (lotion pour le visage, huile de massage, masque de beauté, baume corporel, baume à lèvres, crème...)

### *Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques
- Mise en situation : établir le contenu d'une trousse de toilette standard en cosmétique naturelle
- Envoi de supports numériques pour approfondissement personnel



*Formation*  
Les bases de l'herboristerie

*Date* : sur demande - *Durée* : 7h - *Lieu* : à la demande

*Public*

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des plantes médicinales ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

*Prérequis* : Aucun

*Objectifs de la formation*

- S'initier à l'herboristerie, une partie de la phytothérapie qui utilise les plantes médicinales de la manière la plus simple possible (tisanes, poudres de plante sèche, huiles de macération, alcoolature...)
- Optimiser ses connaissances sur les plantes médicinales

*Contenus*

- Rappels de définitions et contexte de l'herboristerie familiale ou professionnelle
- Rappels sur le statut des plantes médicinales et des produits commercialisés qui en contiennent (plantes pour tisane, extraits, hydrolats, huiles essentielles...)
- Focus sur une liste de plantes médicinales, leurs caractéristiques, leurs propriétés, leurs modes d'utilisation pour constituer sa trousse de santé familiale
- Ou focus sur les plantes du catalogue de l'entreprise le cas échéant

*Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques et mises en situation
- *En option si le lieu le permet* : cueillette de plantes et mise en herbier, transformations simples



Formation  
Les bases de la phytothérapie

*Date* : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : à la demande

*Public*

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des plantes médicinales ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

*Prérequis* : Aucun

*Objectifs de la formation*

- S'initier à la phytothérapie, qui utilise les plantes médicinales dans un but de soin ou d'optimisation de la santé (tisanes, poudres de plante sèche, huiles de macération, alcoolature, extraits de plantes, huiles essentielles...)
- Optimiser ses connaissances sur les plantes médicinales

*Contenus*

*Module 1 - les généralités (7h)*

- Rappels sur les définitions et le cadre réglementaire
- Découverte des différentes galéniques, c'est-à-dire les différentes formes sous lesquelles on peut trouver les plantes médicinales
- Modes d'utilisation, intérêt et précautions pour chaque forme
- Les plantes indispensables pour constituer sa trousse de santé naturelle

*Module 2 - applications pratiques (4h)*

- Rappels sur le module 1
- Mise en situation sur une thématique de saison à choisir en amont de la formation (prévention et soin des affections hivernales, optimiser son immunité, améliorer la santé du système digestif, utiliser les plantes médicinales pour mieux gérer le stress...)
- Réflexions en petits groupes sur des situations rapportées par les participants ou par la formatrice puis synthèse

*Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques et mises en situation
- Remise d'un livret contenant la synthèse et des exemples selon la thématique





*Formation*  
Les bases de l'aromathérapie

*Date* : sur demande - *Durée* : 7h - *Lieu* : à la demande

*Public*

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des huiles essentielles ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

*Prérequis* : Aucun

*Objectifs de la formation*

- S'initier à l'aromathérapie, branche de la phytothérapie qui utilise les huiles essentielles
- Préciser les règles de bonnes pratiques pour pouvoir les utiliser en toute sécurité
- Définir les situations adaptées à leur usage dans un cadre familial

*Contenus*

- Rappels sur les définitions et le cadre réglementaire
- Rappels sur les modes de production et d'obtention des hydrolats et des huiles essentielles
- Modes d'utilisation, intérêt et précautions à prendre avec les huiles essentielles
- Applications pratiques sur une thématique à définir en amont de la formation (prévention et soin des affections hivernales, constituer une trousse d'urgence pour l'été, utiliser les huiles essentielles pour mieux gérer le stress...)

*Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Réflexions en petits groupes sur des situations rapportées par les participants ou par la formatrice
- Remise d'un livret contenant la synthèse et des exemples selon la thématique



*Formation*

## Utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles pour mieux gérer le stress

*Date* : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : à la demande

*Public* : Toute personne souhaitant développer ses compétences pour mieux gérer le stress

*Prérequis* : Aucun

### *Objectifs de la formation*

- Identifier les plantes médicinales utiles pour optimiser la gestion du stress
- Distinguer les formes utiles dans le cadre du soin personnel (tisanes, extraits de plantes, huiles essentielles)
- Préciser les modes d'utilisation selon les situations

### *Contenus*

- Rappels sur la définition du stress, les mécanismes, les conséquences sur la santé et les différentes manières de réagir face au stress.
- Présentation des plantes médicinales utilisées pour la gestion du stress et les formes à disposition : plantes sèches, extraits, huiles essentielles.
- Focus sur les précautions à prendre pour les différentes formes.
- Réalisation d'un stick olfactif relaxant personnalisé aux huiles essentielles.

### *Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant le questionnement et les échanges entre les participants
- Exercices sous forme de quizz, QCM et cas pratiques
- Envoi de fiches synthétiques et supports en format numérique
- Mise en pratique immédiate (réalisation d'un stick olfactif « détente » à base d'huiles essentielles)



Formation

## La boîte à outils anti-stress en santé naturelle

*Date* : sur demande - *Durée* : 14h - *Lieu* : à la demande

*Public* : toute personne souhaitant améliorer la gestion du stress et mettre en place dans son quotidien des outils anti-stress dans une démarche d'optimisation de sa santé

*Prérequis* : Aucun

### *Objectifs de la formation*

- Définir le stress, identifier les mécanismes physiologiques sous-jacents, préciser les conséquences possibles pour la santé
- Identifier les différents niveaux de stress et les moyens d'action possible à titre individuel
- Découvrir et expérimenter différents outils de santé naturelle utiles pour favoriser la relaxation (phyto-aromathérapie, cohérence cardiaque, automassages, respiration active, pratique de l'attention, écothérapie et reconnexion à la nature...)
- Mettre en place un plan d'action pour développer une routine anti-stress au quotidien

### *Contenus*

- Rappels sur la définition du stress, les mécanismes, les conséquences sur la santé et les différentes manières de réagir face au stress.
- Présentation de différents outils validés en santé naturelle qui permettent de renforcer les mécanismes d'adaptation au stress et de court-circuiter les étapes néfastes à la santé.
- Présentation de la phyto-aromathérapie dans le cadre de la gestion du stress
- Pratique de certains outils (relaxation, exercices de reconnexion à la nature, pratique de l'attention, cohérence cardiaque...) pour expérimenter leurs effets sur l'état de bien-être

*NB* : La pratique permet de découvrir les différents outils et de sélectionner celui ou ceux avec lesquels le participant se sent le plus à l'aise, l'objectif final étant de les intégrer facilement dans son quotidien.

### *Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques en favorisant le questionnement et les échanges entre les participants
- Pratique des outils présentés
- Envoi de supports numériques pour approfondissement personnel
- Temps de synthèse avec remise d'un plan d'action à personnaliser par le participant



Formation

## Concevoir une malle pédagogique « botanique et reconnexion à la nature »

*Date* : sur demande - *Durée* : 14h - *Lieu* : nécessité d'un jardin ou d'un espace naturel

*Public* : Enseignants, animateurs nature

*Prérequis* : Aucun

### *Objectifs de la formation*

- Mettre en place une malle pédagogique orientée sur l'apprentissage de la botanique de manière ludique en y intégrant des éléments de reconnexion à la nature (approche sensible et consciente du monde vivant).
- Formation à adapter aux besoins d'une classe, d'une école ou d'une structure proposant des animations nature pour un jeune public

*Pour mieux prendre soin de la nature, il faut d'abord prendre le temps de la regarder et de la comprendre... La botanique est un préalable à une meilleure connaissance des plantes mais peut sembler rébarbative. En y intégrant des éléments de reconnexion à la nature, on potentialise le rapport des enfants à la nature pour leur donner envie de mieux la protéger.*

*La reconnexion à la nature associe l'approche sensorielle du monde vivant à des éléments de gratitude envers la nature qui répond à une grande partie de nos besoins (nourriture, production de l'oxygène, dépollution, matériaux de construction etc...)*

### *Contenus*

- Rappels sur les définitions (botanique, reconnexion à la nature) et l'importance de ces apprentissages pour les enfants dans une optique de santé globale (en particulier lutte contre le syndrome du manque de nature, développement des compétences psychosociales, dont celles liées à la gestion du stress, action sur l'éco-anxiété...)
- Généralités sur les plantes et échanges sur l'importance de la biodiversité pour le bien-être humain
- Découverte de différentes activités botaniques en fonction des cycles scolaires
- Expérimentation de différentes pratiques de reconnexion à la nature

### *Moyens pédagogiques*

- Apports théoriques sur les concepts généraux
- Echanges de pratiques
- Expérimentation d'exercices de reconnexion à la nature, seul et en groupe, avec débriefing sur les ressentis
- Remise d'un programme d'activités « botanique et reconnexion à la nature », classé par cycle, que l'enseignant ou l'animateur peut utiliser tel quel ou adapter à sa pratique. Pour chaque activité, des variantes sont éventuellement proposées.